

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Annastasha Feburasika, Zahrotul Uyun

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. KORELASIONAL. Populasi yang digunakan yaitu mahasiswa psikologi universitas muhammadiyah surakarta. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *academic burnout*, *hardiness*, dan dukungan sosial. Jumlah subjek penelitian sebanyak 86 mahasiswa pada angkatan 2020-2021 pada rentang usia \pm 18- 23 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan Cluster Random Sampling. Metode analisis data. menggunakan metode analisis regresi berganda. Hipotesis dari penelitian ini diterima, bahwa terdapat korelasi antara *Hardiness* dan Dukungan Sosial dengan *Academic Burnout* pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Terdapat hubungan antara *Hardiness* dengan *Academic Burnout*, terhdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Academic Burnout*.

Kata Kunci : *hardiness, dukungan sosial, academic burnout*

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between *hardiness* and social support with *academic burnout* in psychology students at Surakarta Muhammadiyah University. the method used in this research is quantitative method. The population used is psychology students of Surakarta Muhammadiyah University. The measuring instrument used is the scale of *academic burnout*, *hardiness*, and social support. The number of research subjects was 86 students in the 2020-2021 batch in the age range + 18-23 years. Determination of this sample using the slovin formula with an error rate of 10%, the population of 577 students. The sampling technique uses Cluster Random Sampling. Using the Cluster Random Sampling technique method. Using multiple regression analysis methods. The hypothesis of this study is accepted, that there is a correlation between *Hardiness* and Social Support with *Academic Burnout* in psychology students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. (R square of 0.842; $p=0.000$) which means that there is a negative relationship between the relationship of *hardiness* and support with *academic burnout*.

Keywords : *hardiness, social support, academic burnout*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa secara umum ialah seseorang yang mempunyai peranan yang di level tertinggi di dalam dunia pendidikan yang diatur dengan pola-pola perilaku manusia mulai dari remaja menuju ke dewasa. Maka perihal itu bisa dikatakan jadi pencetus utama untuk mahasiswa yang menderita stress, keletihan fisik juga emosional hal ini mengarah ke keadaan *burnout academic* (Muflihah & Savira, 2020). Dengan hal ini *academic burnout* ialah hal yang terjadi ketika mahasiswa dibidang akademik mengalami *burnout*. Dengan adanya tekanan dan tantangan yang dijalani oleh

mahasiswa yang dirasakan sangat berpengaruh terhadap mahasiswa ketika menjalani perkuliahan. Hal ini juga akan mendapatkan dampak yang bisa saja terjadi dan keadaan ini akan mengatasi kegagalan terhadap menjalankan perkuliahan dengan adanya ancaman dikeluarkan oleh perguruan tinggi atau biasa dikenal dengan *dropout* (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Simbolon & Simbolon (2021) mengemukakan jika *Burnout* di dalam *academic burnout* bisa diartikan seseorang yang mengalami perasaan keletihan dalam menjalankan studi, mempunyai sikap tidak peduli terhadap tugas dan *deadline* perkuliahan maupun mempunyai rasa tidak bertanggung jawab sebagai seorang mahasiswa. Perihal tersebut juga dipertegas dari perolehan riset dimana sudah dilaksanakan oleh Tiaranissa & Rosiana (2022), memperlihatkan jika dari 400 (100%) mahasiswa sampel riset diketahui ada 192 (48%) mahasiswa mengalami *academic burnout* rendah, 208 (52%) mahasiswa mengalami *academic burnout* tinggi.

Dari perolehan riset yang sudah dilaksanakan oleh Simbolon & Simbolon (2021), memperlihatkan jika diketahui responden paling banyak mempunyai *academic burnout* 57 (51,8%) orang mempunyai tingkat *academic burnout* tinggi dan 53 (48,2%) orang mempunyai tingkat *academic* rendah. Seorang mahasiswa yang tidak bisa mencegah masalah di dalam perkuliahan secara efisien bisa menjadikan mereka berpotensi terkena *burnout*. Riset lain yang dilaksanakan Amalia dkk (2022), memperlihatkan jika diketahui ada 53 (24%) peserta didik mempunyai tingkat *academic burnout* tingkat tinggi dan sejumlah 90 (41,1%) peserta didik mempunyai tingkat *academic burnout* tingkat sedang. Sedangkan sejumlah 47 (21,5%) masing-masing mempunyai tingkat *academic burnout* tingkat rendah serta 13 (5,9%) pada peserta didik mempunyai tingkat *academic burnout* yang sangat rendah. Selanjutnya, dari perolehan riset dimana sudah dilaksanakan oleh Tiaranissa & Rosiana (2022), memperlihatkan jika dari 400 (100%) mahasiswa sampel riset diketahui ada 192 (48%) mahasiswa mengalami *academic burnout* rendah, 208 (52%) mahasiswa mengalami *academic burnout* tinggi. Kemudian, dari perolehan riset yang sudah dilaksanakan Amalia dkk (2022), memperlihatkan jika diketahui ada 53 (24%) mempunyai tingkat *academic burnout* yang tinggi pada peserta didik dan sejumlah 90 (41,1%) pada peserta didik mempunyai tingkat *academic burnout* yang sedang. Sedangkan sejumlah 47 (21,5%) mempunyai tingkat *academic burnout* tingkat rendah pada peserta didik serta 13 (5,9%) peserta didik mempunyai tingkat *academic burnout* tingkat sangat rendah.

Dari perolehan riset dimana sudah dilaksanakan oleh Hutama dkk (2022), memperlihatkan jika ada korelasi antara dukungan sosial terhadap *hardiness* pada mahasiswa yang nilainya sebesar

0,704; $p = 0,02$ ($p < 0,05$). Dari perolehan riset tersebut jika dukungan sosial yang makin tinggi maka akan bisa meningkatkan *hardiness*. Lalu, *hardiness* juga bisa mencegah pengaruh dari peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan dengan meningkatnya pemakaian strategi yang menyesuaikan diantaranya dengan memakai data yang ada dilingkungan sosialnya serta menjadikan sebagai perlindungan saat menghadapi kondisi tertekan. Dari paparan peristiwa tadi, beberapa perolehan dari riset serta dependensi riset, maka dibutuhkan riset selanjutnya tentang *academic burnout* pada mahasiswa. Dengan diselenggarakan riset lebih dalam maka guna mengatasi dampak negatif pada *academic burnout* yang diderita oleh mahasiswa tingkat sarjana. Lalu dari pemaparan riset yang sudah dilaksanakan sebelumnya maka diketahui *hardiness* dan dukungan sosial berkaitan dengan *academic burnout*. Maka sebab itu, peneliti sepakat jika akan memulai riset berjudul “Hubungan antara *Hardiness* dan dukungan sosial dengan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Dari dari penjelasan teori yang sudah dipaparkan, maka hipotesis pada riset ini ialah adanya korelasi antara *hardiness* dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Hipotesis mayor dalam riset ialah hubungan antara *hardiness* dan *academic burnout*. Kemudian, hipotesis minor ada korelasi negatif antara *hardiness* dengan *academic burnout*, ada korelasi negatif antara dukungan sosial dengan *academic burnout*. Apakah ada korelasi antara *Hardiness* dan dukungan sosial dengan *Academic burnout* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Riset ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menggunakan hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

2.1 Identifikasi Variabel

Darmadi dkk, 2011 menyatakan jika definisi identifikasi variabel ialah suatu tahapan penetapan variabel yang utama di dalam riset untuk menetapkan fungsi-fungsi dari setiap variabel yang ada. Kemudian, Sugiyono, 2013 mengemukakan jika variabel ialah sebuah perlengkapan atau atribut, nilai, benda dan juga aktivitas dengan menentukan suatu pilihan dalam riset yang dimana peneliti akan menarik sebuah kesimpulan. Variabel yang dipakai dalam riset ini ialah : Variabel tergantung (Y) : *Academic Burnout*, Variabel bebas (X^1) : *Hardiness*, Variabel bebas (X^2) : dukungan sosial

2.2 Definisi Operasional

Academic burnout ialah suatu keadaan yang dimana seseorang merasakan lelah yang disebabkan oleh tuntutan studi, mempunyai pandangan yang negatif serta menurunnya semangat dalam pelajaran hingga perasaan yang tidak maksimal sebagai seorang mahasiswa. Ada aspek- aspek *academic burnout* diantaranya *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (pandangan rendah), dan *inefficacy* (tidak kompeten). *Exhaustion* (kelelahan) ialah menurunnya energi pada seseorang yang menyebabkan tuntutan studi menjadi tingkat tinggi sehingga terjadinya kelelahan akademik. *Academic burnout* diukur menggunakan skala *academic burnout* yang mengacu pada aspek-aspek diatas, skor yang tinggi pada skala *academic burnout* menunjukkan tinggi.

Hardiness ialah seseorang yang mempunyai karakteristik kepribadian sebagai fungsi kekuatan yang tahan apabila terjadi keadaan yang tertekan. *Hardiness* mempunyai 3 aspek yaitu, ketahanan terhadap tantangan (*Commitment*), ketahanan terhadap kontrol (*Control*) dan ketahanan terhadap keterlibatan (*Challenge*). *Hardiness* diukur menggunakan skala *Hardiness* yang mengacu pada aspek-aspek diatas, skor yang tinggi pada skala *Hardiness* menunjukkan tinggi.

Dukungan sosial ialah suatu dukungan yang ada dan bisa didapat oleh individu berupa dukungan keluarga, dukungan teman sebaya serta dukungan dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial mempunyai 3 aspek yaitu, dukungan keluarga, dukungan teman sebaya serta dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial diukur menggunakan skala Dukungan sosial yang mengacu pada aspek-aspek diatas, skor yang tinggi pada skala Dukungan sosial menunjukkan tinggi.

2.3 Populasi dan Sampel

Populasi ialah sebuah daerah generalisasi dimana mencakup objek(subjek) yang mempunyai kualitas yang ditentukan oleh peneliti guna diteliti serta akan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Kemudian, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dalam riset ini ialah menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. *Cluster random sampling* ialah populasi yang terbagi menjadi satuan-satuan sampling yang besar, sehingga disebut *Cluster*. Kemudian, berbeda dengan suatu pembentukan strata, hal ini ialah satuan sampling yang sudah ada di dalam *cluster* yaitu harus relatif heterogen. Lalu, akan dilaksanakan beberapa tahapan : (1) dengan menggunakan 4 angkatan yang akan di spin melalui (2) lalu, keluar hasil dengan 2 angkatan yang dipilih yaitu 2020 dan 2021 (3) kemudian, menggunakan kuota sampling sebanyak 86 mahasiswa. Dengan contoh, sebab fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta ada beberapa maka sebagai

sampel klaster akan diambil 2 sampel, yaitu akan dipilih secara random per angkatannya yang menggunakan alat bantu *Spinner* melalui *Google*.

Sampel ialah suatu bagian dari banyaknya serta ciri khas dimana dimiliki oleh populasi. Dalam kriteria sampel yang akan diambil dalam riset ini ialah mahasiswa Psikologi semester 6 dan 8, dengan tingkat sampel yang akan dipakai pada riset ialah mahasiswa Psikologi. Dengan penentuan dari sampel ini yang menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10%, jika jumlah populasi sebesar 577 mahasiswa maka sampelnya ialah sebesar 86 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yang dipakai untuk menentukan sampel pada riset ialah *Cluster Random Sampling* peneliti bisa membagi kesempatan yang sama pada seluruh kelas anggota populasi untuk ditetapkan sebagai sampel.

2.4 Instrumen Pengumpulan Data

Riset ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menggunakan hubungan antara *hardiness* dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Instrument yang akan dipakai ialah skala psikologi memperoleh data-data yang berkaitan pada variabel yang ada yaitu *academic burnout*, *hardiness* dan dukungan sosial. Kemudian, instrument pada riset yang akan menggunakan skala model Likert yang dimana maka setiap variabel akan diukur sehingga pada dimensi atau aspek akan dijelaskan menjadi sebuah indikator, lalu setiap indikator akan dijadikan sebuah dasar dalam membuat item-item instrumen seperti pertanyaan yang bisa mempresentasikan setiap variabel (Sugiyono, 2013).

Item-item dalam instrumen ini terdiri dari sebuah pertanyaan positif (*favorable*) dan pertanyaan negatif (*unfavorable*). Kemudian, setiap responden akan diberikan 5 pilihan bagi yang merespon pertanyaan yang tersedia. Respon yang akan diberikan berupa SR (Sangat Relevan), R (Relevan), AR (Agak Relevan), TR (Tidak Relevan) dan STR (Sangat Tidak Relevan).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Validitas isi adalah tes yang umum digunakan dalam pengukuran validitas alat psikologis dan merupakan untuk melihat seberapa layak dimensi dan elemen dari suatu konsep yang dijelaskan (Sekaran, 2006). Validitas isi ini dapat diperkirakan dan dikuantifikasi dengan menguji isi dari skala melalui expert review (para ahli) yang mempunyai tujuan untuk memastikan bahwa setiap aitem menggambarkan karakteristik perilaku yang diukur valid (Neuman, 2017). Pengujian validitas isi dilakukan oleh 3

Mahasiswa Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sebagai *Professional Expert Judgment*.

Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini terbukti dari nilai *Cronbach's Alpha*. Uji reliabilitas digunakan sebagai alat untuk mengukur apa yang sedang di selidiki dalam menentukan apakah alat yang digunakan dapat diandalkan serta konsisten. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa rentang 0 – 1,00 yang dimana artinya jika suatu aitem mendekati nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 1,00 maka terdapat konsistensi hasil yang sempurna (Azwar, 2012). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan 26.0 dengan metode *Cronbach's Alpha*.

Skala *academic burnout* setelah dilakukan *expert judgment* dari 15 aitem yang digunakan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,752, maka dapat dikatakan bahwa skala *academic burnout* bersifat valid atau reliabel. Skala *hardiness* setelah dilakukan *expert judgment* dari 15 aitem yang digunakan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,752, maka dapat dikatakan bahwa skala *hardiness* bersifat valid atau reliabel. Kemudian, skala dukungan sosial setelah dilakukan *expert judgment* dari 12 aitem yang digunakan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,766, maka dapat dikatakan bahwa skala dukungan sosial bersifat valid atau reliabel.

4. PENUTUP

Dalam penelitian ini, dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa hipotesis mayor peneliti dapat diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan dukungan sosial dengan *academic burnout*. Secara menyeluruh hipotesis minor dalam penelitian ini juga dapat diterima. Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hardiness* dengan *academic burnout*, yang mempunyai arti bahwasannya semakin tinggi tingkat *hardiness* maka akan semakin rendah *academic burnout*, dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada individu. Hipotesis minor kedua menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* yang mempunyai arti bahwasannya semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka akan semakin rendah *academic burnout*, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi tingkat *academic burnout* pada individu.

Berdasarkan hasil analisis data yang dijelaskan bahwa sumbangan variabel antara *hardiness* dan dukungan sosial dengan *academic burnout* menunjukkan sebesar 0,842, yang mempunyai arti bahwa sumbangan variabel bebas mempengaruhi variabel tergantung sebesar 84,2% dengan

rincian sumbangan hardiness mempengaruhi academic burnout 42,9% dan rincian sumbangan dari variabel dukungan sosial dalam mempengaruhi academic burnout sebesar -54,3% dan untuk sisanya dipengaruhi dari faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, A., & Fun, L. F. (2022). *Personality Traits dan Academic Burnout* pada Mahasiswa Profesi Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 300-309.
- Alverina, C. (2022). Hubungan dukungan sosial dan resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2019-2021 Fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., Rusli, R., Kedokteran, F., Mangkurat, U. L., & Education, J. (2022). Peranan Academic Self Efficacy terhadap Academic Burnout pada Peserta Didik SMA dalam Peralihan. *10(3)*, 434–441.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). *Budiarti, B. W., & Appulembang, Y.A. Psychology Journal of Mental Health Volume 3, Nomor 1, Tahun 2021* <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/>. 3, 82–95.
- Darmadi, Hamid, & Azwar, s. (2011). Metode riset. *Pustaka Pelajar*.
- Dayanti, I. (2019). Pengaruh *Hardiness* , dukungan sosial Dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Hutama, M. R. S., Suci, R. puji, & Gunarianto. (2022). Pengaruh Kepemimpinan dan dukungan sosial terhadap *Hardiness* serta Implikasinya oada Spiritual Well-Being Perawat Klinik Kusuma Pertiwi Kediri. *JIM (Jurnal Ilmu Manajemen)*, 8(1), 85–96.
- Li, J., Han, X., Wang, W., & Sun, G. (2018). How Social Support Influences University Students ' Academic Achievement and Emotional Exhaustion : The Mediating Role of Self-Esteem university students. *Learning and individual differences*, 61, 120-126.
- Maslach, C., Schaufelli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job burnout. Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2020). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal riset Psikologi Mahasiswa*, 08(02), 201–211.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health psychology: biopsychosocial
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa stikes santa elisabeth medan. *Jurnal Pendidikan*. 12(2), 96–108.
- Sugiyono. (2013). Metode riset Kuantatif, Kualitatif, dan Kombinasi (*Mixed Methods*). *R&D. Alfabeta*. Alfabeta.
- Tiaranissa, A., & Rosiana, D. (2022). Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Academic Burnout pada. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 335–341.

- Trimulatsih., P., D., & Appulembang, Y., A. (2022). dukungan sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Journal, Psychology Volume, Mental Health*, 4(1), 36–47.
- Yang, H. J (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical – vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
- Zulkarnain, Z., & Ruhaena, L. (2021). Hubungan Motivasi Belajar, Regulasi Doro, dukungan sosial dengan Academic Burnout Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.